

Guide Schneider Electric Marathon de Paris #1 : La préparation générale



Sommaire

Entraînement

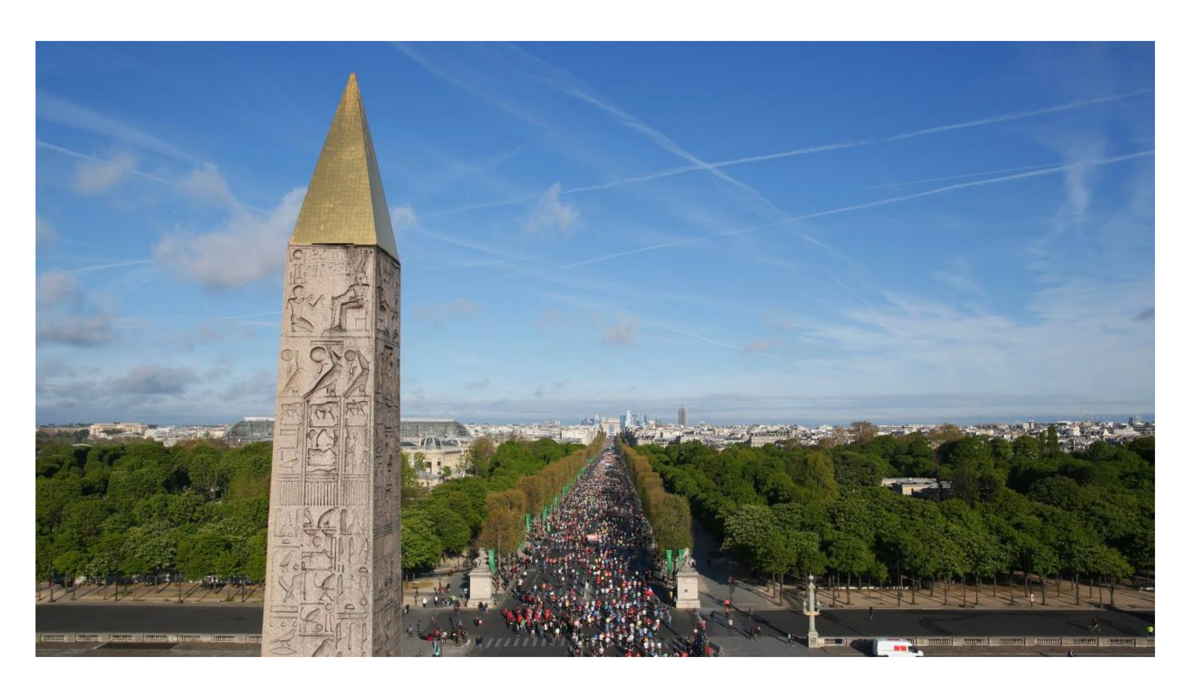
Nutrition

Santé



Le défi d'une vie

Bravo à vous tous qui avez validé votre inscription au Schneider Electric Marathon de Paris. Le 12 avril prochain, vous serez plus de 40 000 à vous élancer sur l'avenue des Champs-Elysées. Amaury Sport Organisation vous guidera et vous prodiguera des conseils tout au long de votre préparation. Avec l'ambition de vous aider à relever le défi que vous vous êtes fixé.



Est-ce la tête ou les jambes qui décident ? L'inscription à un marathon est toujours une histoire intime. Un jour – il y a quelques semaines ou quelques mois –, le désir de courir dans les rues de Paris est venu à bout de toutes les réticences et vous a convaincu de prendre part à la fête. Vous voici donc à l'aube d'un long voyage qui vous mènera jusqu'à une matinée de printemps dans la plus belle ville du monde. Vous voici face au plus ambitieux des défis : le défi d'une vie !

Pour nombre d'entre vous, l'édition 2015 du Schneider Electric Marathon de Paris constituera le premier rendez-vous avec la distance 42,195km. Probable que vous ne sachiez pas précisément à quoi vous attendre ni comment aborder concrètement les prochains mois. Afin de vous faciliter la tâche, ce guide consacré à la première phase de votre préparation vous aidera à fixer une liste de priorités et à déterminer la juste manière de vous entraîner.

Courir un marathon est toujours une aventure. Persévérance, capacités d'adaptation, foi en ses moyens : autant de vertus qui seront testées et bonifiées tout au long des prochains mois…



A vous de jouer désormais. La période d'entraînement qui débute doit conforter votre détermination et installer un solide niveau de confiance en vos capacités. Ne faites rien qui puisse compromettre la réussite de votre entreprise. L'objectif d'un marathon – que ce soit le premier ou le cinquantième –, est avant tout de rallier la ligne d'arrivée. Logique en conséquence de faire preuve de méthode et de discipline.

Le 12 avril 2015, vous avez rendez-vous avec une certaine idée de vous-même. Vous actif, vous maître de chaque foulée, vous courageux, vous architecte, vous construisant le chef-d'œuvre de votre vie de coureur. Le 12 avril 2015, c'est presque demain. Bon entraînement à tous !



Entraînement



Horizon 12 avril 2015 !

Plusieurs mois vous séparent encore du départ du Schneider Electric Marathon de Paris. Votre entraînement doit désormais se décliner avec méthode en respectant certaines priorités. Première d'entre elles : la progressivité ! Détails.

> Construire de vraies fondations



La distance marathon effraie moins que par le passé. Conséquence, des coureurs de tous niveaux passent désormais à l'acte et valident leur inscription au Schneider Electric Marathon de Paris. Attention : l'événement le plus populaire du calendrier sportif français doit s'envisager avec méthode et une certaine discipline. Principalement lorsque le vécu en compétition sur des distances inférieures (10km et semi-marathon) est faible.

Méthode :
. Intégrer rapidement les différentes formes d'entraînement running dans le programme hebdomadaire. Le seul footing pratiqué à l'allure endurance (certes important) ne suffit plus. Il faut lui adjoindre des efforts de type fractionné (court ou long) ainsi que des séquences à allures spécifiques (10km, semi-marathon et marathon).
. Valider un objectif et organiser le travail autour d'un plan d'entraînement précis. Il est préférable de ne pas se projeter vers un chrono trop flatteur : la préparation d'un marathon donne souvent une leçon d'humilité.

Discipline :
. Adopter une hygiène de vie équilibrée. Sans doute modifierez-vous certains éléments de votre comportement au fur et à mesure que vous vous rapprocherez du jour J. Veillez d'ores et déjà à respecter deux points importants : la qualité de votre sommeil et de votre alimentation.
. Fuir les mauvaises excuses. Epreuve de début de saison, le Schneider Electric Marathon de Paris impose un entraînement hivernal intense. Certains jours gris, pluvieux et froids vous inciteront sans doute à snober la séance prévue. Soyez régulier et combattif : un marathon réussi exige quelques sacrifices…

> Pensez long, pensez loin

Formule souvent rabâchée mais formule à suivre scrupuleusement ! La préparation à un marathon doit s'articuler autour d'une vraie écoute de soi. Et cela n'est pas toujours chose aisée…

Quelques fondamentaux :
. Ne pas chercher à brûler les étapes. Votre kilométrage hebdomadaire doit augmenter de manière très progressive. Pensez long, pensez loin. Respectez scrupuleusement des paliers de 10% à 15% afin de limiter les risques de déclencher des blessures.
. Métisser votre entraînement. Courir, c'est bien. Indispensable même. Mais courir n'est pas tout. Prenez l'habitude – si cela n'est pas déjà le cas – de consacrer deux séances par semaine à des activités telles que le gainage, la musculation (renforcement musculaire) voire à des disciplines d'endurance cousines du running (vélo en salle, elliptique, natation).



. La préparation au Schneider Electric Marathon de Paris sera longue et éprouvante. Elle doit rester un vrai plaisir. Conseil : consulter chaque mois un kiné sport afin de faire un point complet et prévenir ainsi les bobos qui pourraient ralentir (voire stopper) votre entraînement.

Quelques précautions à prendre…

Peut-être doutez-vous des impératifs de votre préparation et jusqu'aux précautions à prendre avant de débuter sérieusement votre entraînement. Pense-bête !

> S'assurer de la non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition

Avant de vous lancer dans le plan d'entraînement qui vous mènera au jour de l'épreuve, il est important de **consulter un médecin généraliste**. Lui seul pourra vous déclarer apte – après avoir notamment pratiqué un électrocardiogramme et pris votre tension artérielle. Comme vous le savez sans doute, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition vous sera demandé lors de l'obtention de votre dossard : alors, autant prendre de l'avance…

Un bilan biologique peut être envisagé pour vérifier que vous ne souffrez d'aucune carence. **Il est également judicieux de procéder à un examen des possibles troubles statiques ou dynamiques de vos pieds** (chez un médecin du sport ou un podologue). L'intérêt étant ici de prévenir de possibles blessures consécutives à une foulée hyper-pronatrice ou hyper-supinatrice. Si tel est le cas, le port de semelles correctrices est souhaitable.

> Veiller à la qualité et à la pertinence de son équipement

Les chaussures :
Chacun sait l'importance de s'équiper de bonnes chaussures pour pratiquer le running. Au-delà des goûts (coloris ou attachement à un équipementier), il est souhaitable de privilégier des modèles assurant confort, protection voire amorti. A conserver en mémoire :



. Les pieds gonflent et s'allongent à l'effort. Judicieux en conséquence de choisir des chaussures de running une demi-pointure voire une pointure plus grandes que les modèles de ville.
. Les chaussures de running ne doivent pas être lavées à la machine. Cela peut en effet entraîner des déformations et surtout des dégradations de certains points de colle assurant la structure du chaussant. Nettoyer plutôt les chaussures à la main en utilisant une brosse et en ôtant systématiquement la semelle de propreté.

Les vêtements :
Pas nécessaire d'étoffer sans cesse sa garde-robe running. L'achat de certains éléments textiles indispensables reste cependant conseillé à celles et ceux qui souhaitent préparer le Schneider Electric Marathon de Paris dans de bonnes conditions de confort :
. Un ou deux T-shirts techniques légers et respirants.
. Une fine polaire.
. Un coupe-vent léger mais imperméable.
. Un short cycliste ou un corsaire.
. Un collant long.
. Plusieurs paires de chaussettes de running.

Les accessoires :
Vous allez vous entraîner durant les mois les plus froids de l'année. Songez à protéger vos extrémités lorsque les températures deviennent vraiment fraîches. Gants et bonnet (ou bandeau) ne sont pas un luxe. En ce qui concerne les accessoires électroniques (montre GPS, lecteur mp3…) : à chacun d'envisager ou non les achats en fonction de sa sensibilité et de son pouvoir d'achat.



Premier marathon : les priorités !

Un tiers des inscrits au Schneider Electric Marathon de Paris ambitionne de courir la distance des 42,195km pour la première fois. Comment optimiser sa préparation pour le jour J ? En suivant quelques règles de base…



> Valider un plan d'entraînement

Il faut de la méthode. Et cette méthode, pour un coureur à pied ambitionnant de participer à un marathon, s'organise autour d'un plan d'entraînement. Prenez le temps de réfléchir au protocole qui dictera une partie de vos journées durant plusieurs mois. Répondez d'abord aux questions suivantes :

. Quel est mon niveau de départ ?

. Combien de séances hebdomadaires suis-je prêt à effectuer ?

. Où situer mon objectif final ?

Validez ensuite un plan. Si vous réalisez que vous vous êtes trompé (vous peinez trop à l'entraînement ou pas assez), revoyez votre copie. Conseil à toutes celles et ceux qui se lancent dans la préparation d'un premier marathon : ne pas s'attacher à une performance chronométrique. Seule la banderole d'arrivée est belle !

> Veiller à la qualité de la récupération

C'est l'un des aspects les plus sous-estimés et pourtant les plus importants. Les périodes de repos doivent être scrupuleusement respectées. Ne tombez pas dans le syndrome du « lapin Duracell ». En clair, n'attendez pas que vos réserves d'énergie soient à sec pour réaliser qu'il est temps de lever le pied.

Qualité du sommeil et de l'alimentation, organisation des journées autour d'horaires limitant les imprévus et le stress : **il ne s'agit pas de mener une existence monacale mais davantage de trouver progressivement des repères qui améliorent l'hygiène de vie générale.** Personne n'a dit que courir un marathon était chose aisée. Se préparer de manière intelligente suppose d'être régulier et concentré à l'entraînement. Mais aussi de savoir s'autoriser de vraies plages de repos complet.

> Rester à l'écoute de son corps

Vous allez beaucoup lui demander. Alors autant pactiser. **Votre corps, tout au long des prochains mois, aura des choses à vous dire. Sachez l'écouter.** Apprenez à faire le tri entre les signaux bénins (petites douleurs musculaires au lendemain d'une séance d'entraînement éprouvante, légère fatigue au réveil…) et ceux appelant une vigilance accrue (gênes tendineuses qui déclenchent une boiterie, coups de pompe fréquents durant la journée…).

La préparation d'un marathon doit être équilibrée. Inutile et dangereux de passer de presque rien (un footing de 30 minutes par semaine) à beaucoup trop (quatre à cinq séances hebdomadaires). Faire preuve de progressivité est le meilleur moyen d'éviter les blessures et d'habituer l'organisme aux efforts consentis. Et autorisez-vous des journées de repos si les sensations à l'effort sont réellement désagréables.

> Avoir confiance en soi



Possible que des périodes de doute s'immiscent dans les mois de préparation au marathon. Fatigue et désir impérieux de ne rien faire – ou alors autre chose que courir : tout cela est normal. Presque sain !

Ayez confiance en vous ! Vous ne cherchez pas à devenir champion olympique. **Simplement à courir 42,195km à votre rythme et en respectant votre intégrité physique.**



Apprendre à mieux tenir la distance marathon

C'est logiquement l'élément le plus angoissant pour les coureurs à pied – novices et même confirmés – avant un marathon : serai-je capable de tenir la distance ? Apprendre à bien gérer un effort suppose une parfaite connaissance de ses moyens. Une qualité qui se travaille à l'entraînement…

> Maîtriser l'art compliqué de la gestion d'un effort

Tout débute à l'entraînement. Attendre en effet le jour J pour savoir si l'on peut tenir la distance marathon – et à quelle vitesse – peut se révéler particulièrement risqué. Voire dangereux. On ne part pas à l'assaut des 42,195km sans avoir effectué un travail en profondeur.

Au fil des mois qui mènent au Schneider Electric Marathon de Paris, les coureurs à pied de tous niveaux apprennent à mieux se connaître. Que ce soit lors des séances longues (qui visent à développer les qualités d'endurance) ou des sorties plus dynamiques en fractionné (permettant d'améliorer les capacités cardiovasculaires et la technique de course), le futur marathonien se jauge et se teste.

Logique – pour qui souhaite vraiment tenir la distance ! – de s'imposer une espèce d'examen de conscience au quotidien. Que ce soit sur 25km à allure marathon (lorsque celle-ci a été validée) ou sur une série de 10x400m, **il faut savoir équilibrer son effort et ne jamais s'effondrer avant la fin d'une séance en raison d'une intensité mal maîtrisée.** Et si c'est le cas, il convient évidemment d'en tirer les enseignements pour éviter une telle mésaventure le jour J.

> Savoir ménager sa monture en compétition

Dominique Chauvelier, icône du marathon et quadruple champion de France sur 42,195km, est catégorique : « **Il faut de l'expérience pour apprivoiser la distance.** Et de l'humilité aussi. La première des précautions, c'est d'avoir un plan de course qui tient compte de la spécificité de l'effort marathon. En clair, si on pense valoir 3h50, il vaut mieux partir plus doucement, sur les bases de 4h ou 4h05. »

Hors de question, surtout lorsque l'on dispute son tout premier marathon, de prendre le moindre risque. « **Il faut partir doucement**, conseille Dominique Chauvelier. La sensation générale doit être proche de celle ressentie lors d'un simple footing avec un niveau d'essoufflement très minime. Si vous ne pouvez tenir une conversation normalement, c'est que ça va trop vite. »

Et de conclure : « Un premier bilan peut être dressé après les deux tiers de la course. Soit aux environs du 30ème kilomètre. En gardant à l'esprit que le plus dur est à venir. Ce n'est pas parce que l'on se sent très bien au 28ème qu'on pourra aller au bout sans connaître de défaillance. **Pour tenir la distance, il faut être patient.** Et faire preuve, au risque de me répéter, d'une grande humilité ! »





Fixez-vous le bon objectif

Difficile d'équilibrer son effort en compétition lorsqu'un objectif n'a pas été validé en amont. Une appréciation correcte de ses capacités du moment (sur la distance à courir) est donc capitale. Voici quelques pistes permettant d'y parvenir.



> Débutants, un seul objectif : finir !

Ambition démesurée et pression sociale sont mauvaises conseillères. En s'alignant pour la première fois sur la distance marathon, il ne peut être question – sauf vécu sportif important – de rechercher l'exploit. Ou alors seulement si celui-ci consiste à aller au bout de son effort, c'est-à-dire à rallier l'arrivée.

Tout doit donc être fait pour permettre d'aller au bout : la gestion de l'alimentation et de l'hydratation est capitale mais le choix de l'allure reste prioritaire. **Ne courez jamais dans un état d'essoufflement qui vous interdit de pouvoir vous exprimer oralement.** Il est conseillé de connaître sa fréquence cardiaque maximale (FCM) et d'établir une zone de confort dans laquelle il convient d'évoluer en permanence. A l'entraînement et plus encore en compétition.

> Se référer aux chronos sur les distances inférieures

Il est évidemment souhaitable de ne pas s'aligner directement au départ d'un marathon. Un passage par les distances plus courtes (10km, semi-marathon) est nécessaire pour installer des points de repère au niveau de la gestion de l'effort.

Attention de ne pas de multiplier son meilleur temps sur semi pour valider un objectif chronométrique sur 42,195km : ce serait trop simple ! **On estime généralement qu'il convient d'ôter un km/h entre les distances 10km, semi et marathon.** Ainsi, si vous courez le 10km en 50 minutes (soit 12km/h), vous chercherez – au mieux – à atteindre une moyenne de 11km/h sur semi (1h55) et de 10km/h sur marathon (4h13).

> Savoir faire le tour du propriétaire

La préparation à une épreuve telle que le Schneider Electric Marathon de Paris ne se limite pas aux seules séances d'entraînement. Il est certes nécessaire de faire preuve d'une certaine méthode et de suivre, aussi scrupuleusement que possible, le plan permettant d'arriver au top de sa forme le jour J. Mais d'autres critères entrent en ligne de compte. Le tour du propriétaire doit s'attacher à :
. **Juger de l'hygiène de vie** lors des semaines précédant l'épreuve. **Plusieurs paramètres objectifs peuvent aider à valider le niveau de forme** : le poids, l'état de fatigue au réveil ou durant l'après-midi, le niveau de stress professionnel ou familial…
. Prendre en compte certaines données objectives. Si vous devez voyager avant de prendre le départ du marathon de la capitale et digérer un décalage horaire, si les conditions météo sont défavorables (pluie ou vent de face), si le parcours est cassant ou vallonné, vous reverrez votre objectif à la baisse. Pour finir, il est judicieux de se regarder avec franchise dans un miroir et de répondre à la question : **quel est mon degré de motivation ?** Si la réponse à cette question n'est pas franche, partez avec un seul objectif : prendre du plaisir à courir !



5 astuces pour bonifier les sorties longues

Composante indispensable du programme d'entraînement hebdomadaire, la sortie longue doit être déclinée en respectant certaines règles.

> Faire preuve de progressivité



C'est sans doute l'élément le plus important de l'entraînement marathon : le respect de paliers. Tant au niveau du kilométrage hebdomadaire que des allures travaillées en fonction du programme des séances.

Evitez de courir d'emblée 90 minutes si vous ne vous êtes jamais entraîné plus d'une heure. Augmentez progressivement la durée de vos sorties longues. **Et ne faites pas preuve d'impatience !**

Equipez-vous d'un chronomètre pour vérifier que vous respectez le programme fixé. Songez : si vous augmentez chaque semaine votre séance longue de seulement dix minutes, celle-ci sera allongée de près d'une heure et demie en l'espace de deux mois…

. Bonus : changez régulièrement de parcours pour éviter de répliquer sans cesse le même effort.

> Courir (si possible) en groupe

Probable que vous ayez besoin d'un coup de main ! Courir longtemps, de plus en plus longtemps, suppose une espèce d'entêtement. Seul(e), vous prenez le risque de vous trouver des excuses : fatigue, pluie, froid, soucis familiaux ou professionnels…

La sortie longue ne doit pas devenir monotone ni épouser le mythe de la « solitude du coureur de fond ». Elle doit se concevoir comme un moment de convivialité. **Deux impératifs** tout de même :
. S'entraîner avec des coureurs d'un niveau comparable et préparant le même objectif.
. Profiter de ces séances pour apprendre les exigences de la course en peloton. Particulièrement le respect des trajectoires.

. Bonus : méfiez-vous des coureurs qui annulent souvent les sorties longues ou qui ne sont pas ponctuels…

> Ne pas se tromper d'allure

Vous n'êtes pas tortue. Lièvre non plus ! L'endurance – et c'est cette qualité que vous souhaitez développer lors des séances longues – se nourrit de patience et d'une certaine précision.

Apprenez à repérer l'allure (généralement comprise 60 et 75% de votre fréquence cardiaque maximale) qui vous permet de **courir sans sensation d'essoufflement**. C'est aussi à ce tempo que votre organisme apprendra à gérer de la manière la plus efficace ses stocks en glycogène.

. Bonus : vous devez être capable de soutenir une conversation lors de votre sortie longue.

> Veiller à la qualité du ravitaillement

Il est important de **ne pas partir à l'abordage sans carburant.** Les gels d'effort procurent de bons apports en glucides facilement assimilables. Repérez les points fixes où vous pouvez trouver de l'eau (fontaines, commerces…) et n'hésitez pas à vous équiper d'un porte-bidon.



C'est durant les séances longues que vous devez valider les produits qui vous « réussissent », c'est-à-dire ceux que vous digérez convenablement et qui vous apportent le support énergétique nécessaire.

. Soyez fine gueule ! En d'autres termes, essayez tous les goûts de gels et de boissons d'effort pour valider celui qui vous convient le mieux au cœur d'un effort…

> Prendre le temps de la récupération

Généralement effectuée le week-end, la séance longue est chronophage. Au temps passé à courir, il convient d'ajouter une période de récupération.

Evitez donc, autant que possible, d'empiler les « ateliers » non indispensables dans votre journée. Si vous le pouvez, **allongez-vous dans un endroit calme et dormez.** Une sieste de vingt minutes reste le meilleur moyen de digérer les efforts consentis lors d'une séance longue.

. Bonus : négociez avec votre entourage d'être exempté de shopping dans les heures qui suivent une sortie longue !





Fractionné : courir plus vite pour courir plus longtemps

Généralement réalisé sur une piste d'athlétisme, l'entraînement en fractionné permet de progresser de manière spectaculaire. Mais il convient de respecter certaines règles.

> S'échauffer de manière méticuleuse
(et prendre le temps d'un retour au calme)

L'entraînement en fractionné est synonyme d'effort soutenu à intense. Il impose de sortir de sa zone de confort pour gagner en vitesse de base et en capacité à maintenir des allures supérieures à celles qui seront utilisées lors d'une compétition.

Ce type de travail doit être précédé d'une période d'au moins 30 minutes d'échauffement. Débutez à une allure de simple footing et appliquez-vous à augmenter progressivement le tempo. Au terme de l'échauffement, vous devez :
. **Avoir enclenché le processus de sudation.** En clair, vous devez transpirer !
. **Sentir que votre corps est prêt à soutenir un effort supérieur à la moyenne de vos entraînements habituels.** Pour cela, procédez à quelques « gammes » : une série de lignes droites au sprint est généralement suffisante.

> Avoir un plan (et s'y tenir)

L'entraînement en fractionné suppose une bonne connaissance de ses capacités. Pas seulement lorsqu'il s'agit de réciter un footing à allure constante mais plutôt de tenir un certain tempo sur des distances courtes. Cette méthode de travail consiste en un enchaînement de séquences rapides et de temps de récupération à effectuer de préférence au trot.



Pratiqué sur une piste d'athlétisme de 400 mètres, le fractionné permet de progresser tant au niveau de la puissance cardiovasculaire que de la technique de course.
Débutez chaque séance avec un plan précis.
Par exemple :
. 10x400 mètres – avec 200m de trot entre chaque tour de piste.
. 3x2 000 mètres – avec un temps de récupération égal à la moitié du temps d'effort.
. Pyramide (soit 200m, 400m, 800m, 1000m, 800m, 400m, 200m) – avec un temps de récupération établi en fonction de vos sensations.

> Veiller à la régularité

Les coureurs novices s'abstiendront dans un premier temps de se fixer des objectifs chronométriques (trop ambitieux) lors de séances de fractionné sur piste. Et privilégieront les sensations. Il est toujours plus malin, physiologiquement mais aussi psychologiquement, de courir de plus en plus vite plutôt qu'en s'écroulant lors des dernières répétitions.

La bonne méthode :
. Garder un œil sur le chrono – mais sans être démoralisé si les temps ne sont pas bons.
. Privilégier un équilibre global de la séance plutôt que tenter de courir trop vite trop tôt.

Etes-vous prêt mentalement à courir 42,195km ?

La tête et les jambes ! Il faut les deux pour mener l'aventure marathon jusqu'à son terme. Au-delà de l'entraînement – dont vous devez maîtriser les composantes principales –, il est nécessaire de vous préparer mentalement à l'effort à venir…

> L'aventure avec un grand "A"

Courir un marathon est toujours un voyage. Toujours ! Et ce voyage doit être précédé d'une méticuleuse remise en question. Osez l'examen de conscience :
. Pourquoi l'avez-vous entrepris ?
. Que représente-t-il dans votre chemin de vie ?
. Qu'en attendez-vous ?
L'aventure marathon, partagée en même temps que 50 000 coureurs venant des quatre coins du monde, reste une expérience intime. Vous devrez seul(e) trouver l'énergie et la motivation nécessaires pour rallier la ligne d'arrivée. Etes-vous prêt à vivre cette aventure ?

> 100% de vous dans les rues de Paris

Hors de question que vous viviez le Schneider Electric Marathon de Paris en dedans. Il est des événements qui (nous) dépassent. Et ce périple dans les rues et avenues de la Ville Lumière en fait partie…

Le 12 avril prochain, ouvrant les yeux sur une journée forcément particulière, vous devrez restituer aussi précisément que possible les acquis de l'entraînement et respecter le plan de course que vous vous êtes fixé. **Pas de timidité mais pas de témérité excessive non plus.** La ligne (bleue) suivie doit vous permettre d'atteindre votre but sans prendre de risques inutiles.

Gardez en tête, lors des premiers kilomètres, que la dernière heure d'effort sera difficile. **Economisez-vous. Physiquement et mentalement !** Soyez chameau beaucoup plus que gazelle : le marathon est une épreuve d'endurance. Le dernier mot revient toujours à celui ou celle qui prend le temps de réciter sa leçon de manière consciencieuse.

> Pas de honte et beaucoup de fierté



Ne vous attendez pas au meilleur. Au pire, non plus. Le 12 avril, que ce soit votre premier marathon ou le cinquantième, vous vivrez quelques-uns des instants les plus intenses de votre année 2015. Au cœur de l'action, certains gestes vous sembleront dérisoires. Ils diront pourtant, et pour toujours, votre capacité à vous dépasser et à mener à son terme un projet sportif qui a habité votre quotidien durant des mois et peut-être des années.

Probable que votre foulée des derniers kilomètres sera horizontale, hachée et laborieuse. **Vous avancerez comme vous pourrez mais vous avancerez. Et rien d'autre – au fond – ne compte !**

Il est important de conserver, lors de ces moments d'incertitude et de souffrance, le cap. Courir au tempo initial (en serrant les dents) ; courir de moins en moins vite ; courir et marcher ; marcher tout simplement. Les derniers kilomètres d'un marathon ne sont jamais prévisibles. Ils s'imposent et il faut faire avec. Mais, au bout du compte, c'est la capacité à ne jamais perdre le fil de son effort qui fixe la différence entre une course réussie et une course bâclée. Etes-vous prêt mentalement à courir 42,195km ?

Préparation physique spécifique : cette mystérieuse PPS…

Courir n'est pas tout ! La préparation en vue d'une épreuve comme le Schneider Electric Marathon de Paris doit comporter des exercices de préparation physique spécifique. Marc Raquil, vice-champion du monde du 400m en 2003, rappelle les nombreux bénéfices à tirer de la PPS.

> « Comme une voiture de sport »



Pour le spécialiste du tour de piste, les exercices de préparation physique générale (PPG) et notamment de renforcement musculaire doivent prendre leur place dans l'entraînement du coureur à pied préparant une épreuve telle que le Schneider Electric Marathon de Paris. « Cela permet de gagner en puissance, d'ajouter des chevaux comme dans une voiture de sport. L'utilité : **être capable de tenir progressivement des rythmes plus élevés.** »

Marc Raquil considère qu'il n'est pas nécessaire d'en passer par un abonnement – souvent coûteux – à un club de fitness. « Le mobilier urbain fait souvent l'affaire lorsque l'on est vraiment motivé pour pratiquer « l'urban training ». **Pas besoin d'équipements particuliers pour effectuer par exemple un travail de fentes ou de bondissements. Les marches d'escaliers ou les bancs constituent d'excellents supports.** D'une manière générale, il est préférable de pratiquer le renforcement musculaire en utilisant son propre poids de corps plutôt que des haltères ou des appareils de musculation. »

> Le travail de gammes

Au-delà de la seule PPG – et lorsque celle-ci a été effectuée de manière consciencieuse –, le vice-champion du monde de 400m suggère de concentrer son énergie sur la préparation physique spécifique (PPS). Il s'agit ici de zoomer sur des exercices permettant d'**améliorer la qualité du geste sportif et de le rendre plus efficace.**

Montées de genoux, talons-fesses, foulées bondissantes : ce travail de gammes n'est pas réservé à l'élite. Chaque coureur à pied – quel que soit son niveau – peut en tirer des bénéfices. « **Le travail de pied est particulièrement important,** rappelle Marc Raquil. Lorsque celui-ci s'affaisse au sol lors de l'impact, la perte d'énergie est importante. Il faut davantage de ressort ! »

Intégrer un club ou un groupe d'entraînement structuré permet de réaliser les exercices de PPS de manière régulière et surtout correcte. Marc Raquil insiste : « **Des progrès importants peuvent être accomplis grâce à ce travail spécifique.** Il ne faut donc pas considérer que c'est du temps pris sur le total de kilomètres courus mais plutôt une manière de mieux courir chaque kilomètre ! »



Adoptez les circuits à haute intensité !

Sortir de l'entraînement classique en effectuant simultanément un travail aérobie et de renforcement musculaire : c'est ce que proposent les circuits à haute intensité. Faciles, rapides, efficaces : leurs bénéfices ne doivent pas être ignorés.

> Mode d'emploi

Les circuits à haute intensité peuvent se décliner avec ou sans équipement. **Préférer, pour des raisons logistiques et afin d'éviter les blessures, ceux ne nécessitant aucun matériel de musculation** mais de simples accessoires (type chaise, mur, tapis de sol…).

Pour que le circuit soit efficace, il est souhaitable de respecter le temps d'effort et de récupération. Ne pas allonger ce dernier. Si les périodes suggérées (généralement 30 secondes d'effort alternées avec 10 secondes de repos) se révèlent trop difficiles, réduire la durée de chaque exercice mais effectuer le circuit dans sa totalité.

L'essoufflement peut être marqué. Il est le signe d'un travail aérobie consistant. **Rester en permanence, comme lors d'un entraînement de type fractionné, à l'écoute de son corps.** Si une douleur au niveau de la poitrine se manifeste, cesser l'effort immédiatement.

> Pourquoi c'est utile

En combinant les bénéfices d'un entraînement aérobie et d'un travail de renforcement musculaire, **les circuits à haute intensité permettent de développer la VMA** et de brûler un total important de calories dans un laps de temps très limité.

Des études ont prouvé que quelques minutes d'un travail d'intensité élevée (proche du maximum possible) produisaient des **changements moléculaires à l'intérieur des fibres musculaires comparables à ceux enregistrés après des heures d'entraînement modéré** de running ou de vélo.

> Un exemple de circuit

Elaboré par Brett Klika et Chris Jordan – membres du Human Performance Institute d'Orlando (Floride) –, ce circuit consiste en douze exercices effectués à partir du seul poids du corps. **Un mur et une chaise sont les seuls accessoires indispensables.**

Consacrer 30 secondes à chaque exercice. Prendre dix secondes de repos avant d'enchaîner. Il est évidemment possible de répéter le circuit plusieurs fois de suite ou à différents moments de la journée.

1. Sauts (totalité du corps)
2. Chaise contre un mur (jambes-quadriceps)
3. Pompes (haut du corps-pectoraux, biceps)
4. Abdominaux (sangle abdominale)
5. Montée de chaise (totalité du corps)
6. Squats (jambes-quadriceps, ischio-jambiers).
7. Travail triceps avec chaise (haut du corps-triceps)
8. Planche (sangle abdominale)
9. Montées de genou statiques (totalité du corps)
10. Fentes (bas du corps-fessiers)
11. Pompes et rotation (haut du corps-pectoraux, biceps)
12. Planche latérale (sangle abdominale)



(Pour consulter les croquis proposés par "The New York Times", cliquez **ICI**


Sources :
"The New York Times"
" American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal"



Développement de l'endurance : à l'école de la patience

Etre capable de courir de plus en plus longtemps en maintenant un niveau d'effort égal : l'optimisation des qualités d'endurance est un must de la préparation à des épreuves telles que le Schneider Electric Marathon de Paris. Quelques pistes à suivre…

> Très précieuse endurance

C'est le socle. Sans elle, rien n'est possible. Le coureur à pied doit en permanence entretenir ou développer son endurance pour habituer son organisme à économiser ses **réserves en glycogène** (le carburant de l'effort stocké principalement dans les muscles et le foie), mieux oxygéner ses cellules musculaires et réduire son rythme cardiaque sur une allure donnée.

Deux notions d'endurance sont souvent utilisées : la fondamentale et l'active. C'est la première qu'il convient de soigner — surtout lorsque l'on cherche à augmenter son **kilométrage hebdomadaire** en prévision d'un objectif. La seconde, plus éprouvante, peut être travaillée mais en respectant des protocoles d'entraînement plus pointus.

> Comment trouver son allure endurance

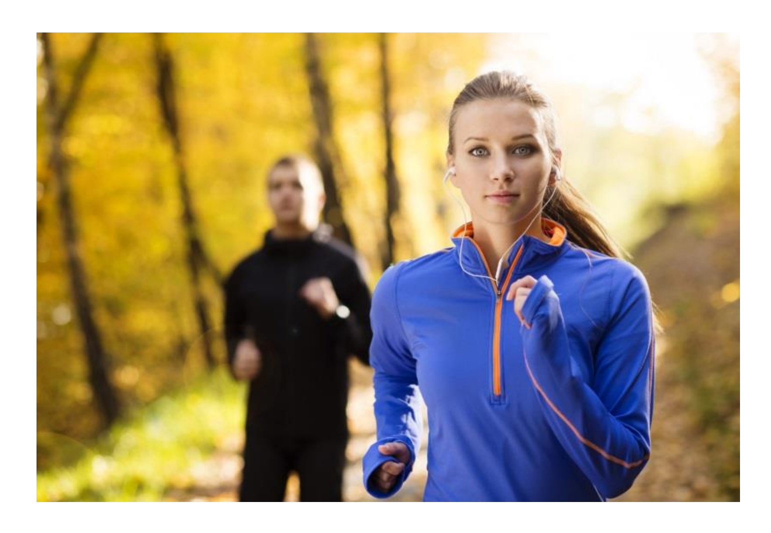
Assez simple : le coureur, quel que soit son niveau, doit être capable de maintenir une conversation sans ressentir d'essoufflement. Le rythme cardiaque est généralement inférieur à **75% de la FCM** (fréquence cardiaque maximale). Au niveau physiologique, la sécrétion d'acide lactique reste faible. En conséquence, il est aisé de courir longtemps à une allure stable sans ressentir de fatigue musculaire.

A noter : **l'allure endurance fondamentale** est inférieure à celle qui sera utilisée en compétition (semi-marathons et marathons) par des coureurs confirmés. Les débutants pourront en revanche se baser sur ce tempo d'entraînement lors de leur première expérience sur une distance nouvelle.

> Régularité et progressivité

L'objectif de l'entraînement en endurance est d'augmenter progressivement le temps total des séances. Attention de ne pas être trop gourmand ! Le respect de paliers (généralement compris entre 10 et 15% du temps total d'effort) permet d'éviter la lassitude et de réduire le risque de blessure. **Veiller à courir à une allure régulière** sans chercher à accélérer (même si les sensations sont excellentes). Si le terrain d'entraînement est vallonné, il est préférable de réduire l'allure dans les côtes afin de ne pas faire monter le rythme cardiaque.

Le programme d'entraînement en endurance doit être établi en fonction de l'objectif et de l'imminence de celui-ci. Les plans suggèrent souvent de courir à cette allure fondamentale le lendemain de séances intenses type fractionné. Il est alors question de **footing de récupération.** La durée de ceux-ci excédant rarement les 50 minutes.



Courir en groupe : un must de l'entraînement hivernal

Pas toujours simple de conserver un niveau de motivation intact lorsque les conditions météo deviennent médiocres ! Courir en groupe permet toutefois de créer une dynamique susceptible d'aider à passer l'hiver sans ralentir (exagérément) la cadence.

> Savoir s'entourer



L'hiver est généralement la période du footing. Courir 30 minutes et parfois beaucoup plus à allure modérée (sans chercher à changer de rythme) permet de conserver un bon niveau d'endurance. Décliné plusieurs fois par semaine, ce type d'effort participe de la **construction d'une base solide** pour (bien) préparer le Schneider Electric Marathon de Paris.

En restant patiemment installé dans un rythme cardiaque confortable, il est possible de soutenir une conversation sans ressentir d'essoufflement. Courir en groupe permet donc de papoter et de **nouer des liens qui peuvent s'avérer particulièrement solides** avec le temps. Préférable cependant de s'entourer de « runners » d'un niveau comparable au sien afin de ne pas être contraint de réaliser ses footings en sur ou en sous-régime.

> Interdiction de poser des lapins !

Une certaine organisation s'impose lors de la période hivernale pour **éviter de perdre le contact avec la pratique du running** et laisser filer plusieurs semaines sans décliner le moindre effort en endurance.

S'entraîner en groupe rassure et désamorce la tentation (toujours possible lorsque les conditions météo sont médiocres) d'annuler une séance à la dernière minute. Un coureur ne pose pas de lapins à ses copains de sortie – sauf cas de force majeur.

Il est judicieux de se fixer des rendez-vous précis (lieux et horaires) et de ne pas en changer d'une semaine sur l'autre. Ainsi, des habitudes s'établissent. Ne pas oublier : l'hiver – sauf pour les adeptes du cross ou pour celles et ceux souhaitant augmenter leur volume de kilomètres courus chaque semaine en vue d'une compétition en janvier ou février – est plutôt l'époque d'un rapport social au running. **Priorité : se serrer les coudes !**

> Etre à l'écoute de soi et des autres…

Courir en groupe ne doit pas oblitérer la relation à son corps. Mais plutôt l'exacerber ! Au contact d'autres coureurs – le rythme de leurs foulées, leur manière de respirer –, un retour vers soi s'organise. **On se sent plus apaisé et surtout plus en confiance.**

Se nourrir de l'énergie d'un petit peloton (deux coureurs, c'est déjà mieux qu'un seul) et rester à l'écoute des autres – de leurs doutes, de leurs espoirs. **La communauté des coureurs va passer l'hiver.** Groupée !



Carnet d'entraînement : oui, c'est important…

Témoin attentif du quotidien des pratiquants de disciplines d'endurance, le carnet d'entraînement permet de mesurer précisément la quantité et la qualité du travail effectué. Il peut aussi prendre une dimension plus personnelle voire intime…

> Les fondamentaux

Qu'il prenne la forme d'un tableau quadrillé laissant peu de place à l'improvisation, d'une feuille blanche ou d'un fichier Word, le carnet d'entraînement doit d'abord rendre compte du programme de chaque séance. Les fondamentaux :
. **Le temps total** de la séance du jour.
. **Le kilométrage** couru.
. **Le respect (ou non) du plan d'entraînement** (lorsque celui-ci a été validé).
. **Le programme éventuel des séances d'entraînement croisé** (natation, musculation, gainage, préparation physique générale ou spécifique…).

S'attacher ensuite à noter de manière précise les chronos réalisés lors des séances de fractionné (sur piste pour les coureurs ou dans des bosses régulièrement travaillées à l'entraînement pour les cyclos). **L'objectif étant de vérifier si des progrès sont réalisés** au fil des semaines ou si une certaine stagnation prévaut.

Prendre le temps enfin de compiler les informations les plus importantes au terme de chaque semaine pour **vérifier que la progression du kilométrage** et du temps total d'entraînement est régulière (mais pas brutale).

> Sensations et douleurs…



De nombreuses informations dépassant le cadre strict de l'entraînement peuvent et doivent trouver leur place dans le carnet. Par exemple :
. **Le poids** (à noter une ou deux fois par semaine).
. **Les entorses éventuelles faites à un régime nutritionnel équilibré** (ou au contraire le strict respect de celui-ci).
. **La qualité globale de l'hygiène de vie** (particulièrement le sommeil) et les facteurs pouvant contrarier la qualité de l'entraînement (stress, soucis personnels ou professionnels…)

Caisse de résonance, le carnet d'entraînement est l'espace idéal, puisque strictement personnel, pour s'épancher. Priorité d'abord aux sensations à l'effort et/ou au plaisir pris à l'entraînement. C'est souvent en relisant les commentaires de la semaine que l'on valide une certaine lassitude – pouvant être signe de surentraînement – ou au contraire une euphorie suggérant qu'un pic de forme a été atteint.

Tout aussi important : relever de manière minutieuse les douleurs avant, pendant ou après l'effort. Le carnet d'entraînement tient ici **une place importante de sentinelle**. Noter impérativement lorsqu'un tendon d'Achille est douloureux au réveil ou que des douleurs musculaires importantes au niveau des ischio-jambiers suivent les séances exigeantes. L'écoute de son corps, via le carnet d'entraînement, permet parfois de déceler les prémices d'une blessure et d'y apporter rapidement la réponse adéquate.

Nutrition



Très précieux glycogène

Principalement stocké dans les muscles et le foie, le glycogène est souvent surnommé « carburant de l'effort ». Il est judicieux, dans le cadre d'une préparation au Schneider Electric Marathon de Paris, d'habituer l'organisme à bien gérer les réserves glycogéniques. Explications.

> A quoi sert-il ?



Dominique Poulain, diététicienne nutritionniste et membre de la Société Française de Nutrition du Sport (SFNS), explique : « Le muscle a besoin d'énergie pour fonctionner, comme une voiture a besoin de carburant. Le glycogène tient lieu de carburant pour l'organisme. »

« **Nos muscles ne sont pas prêteurs !**, note aussi Dominique Poulain. Le glycogène du bras ne peut servir pour une jambe. Ce sont les réserves situées dans le foie qui apportent de l'énergie lorsque le glycogène musculaire n'est plus disponible. »

> Que se passe-t-il lorsque les réserves de glycogène sont épuisées ?

« C'est la panne sèche », répond Dominique Poulain. « Mais l'organisme a cette capacité de donner l'alerte et d'activer d'autres sources d'énergie. » C'est ainsi que la masse graisseuse se trouve sollicitée. Mais le recours à celle-ci affaiblit le niveau de performance d'un coureur à pied.

D'où l'intérêt pour les adeptes de longues distances, type marathon, de veiller à la qualité de leur ravitaillement. En compétition mais aussi à l'entraînement. Comme le souligne la nutritionniste : « Il est important de consommer périodiquement du sucre durant l'effort car **le carburant procuré par les glucides est de meilleure qualité que celui offert par les lipides.** » Avant de préciser : « La prise de sucre doit être mesurée et judicieuse. Il ne s'agit pas de grignoter sans discernement. »

> Le « mur » dont parlent souvent les marathoniens est-il inévitable ?

Moment redouté de beaucoup, le « mur » correspond à ce moment d'une compétition d'endurance où les stocks en glycogène viennent à manquer. « C'est souvent le signe qu'ils sont mal ravitaillés, remarque Dominique Poulain avec une pointe de sévérité. **Le mur peut être la preuve avérée d'une mauvaise gestion alimentaire.** Mais d'autres raisons - départ trop rapide, répartition incorrecte de l'effort – sont souvent en cause. »

Et d'ajouter : « Je vois des marathoniens sécher les premiers postes de ravitaillements de manière un peu hautaine. C'est une erreur. Il faut consommer du sucre dès le début de son effort pour éviter d'appauvrir trop vite ses réserves. »

> Comment augmenter les capacités de stockage ?

« D'abord en ayant une bonne hygiène alimentaire globale, assure la nutritionniste. Et en insistant sur les glucides trois jours avant le départ d'une séance d'entraînement ou d'une compétition longue. **Priorité donc aux féculents mais sans aller jusqu'à des excès qui pourraient provoquer de mauvaises digestions.** »

Dominique Poulain conclut sur ce sujet avec un conseil : « Boire de l'eau en quantité suffisante. C'est elle qui permet d'optimiser le stockage des glucides. On prend un peu de poids durant cette phase mais ce poids servira durant l'effort généralement conséquent à venir. »



Comment s'alimenter (et s'hydrater) après une longue sortie

Le processus de récupération après un entraînement prolongé s'accélère lorsque les apports en glucides sont immédiats. Mais attention à la qualité des aliments consommés.



Pas une minute à perdre. Ou presque ! **Courir longtemps provoque une diminution – voire un épuisement – des réserves en glycogène, le « super carburant » de l'effort, principalement stocké dans les muscles et le foie.** Il est d'autant plus important de restaurer rapidement ses réserves que l'organisme les reconstitue de manière beaucoup plus efficace dans l'heure qui suit la fin de l'entraînement ou de la compétition.

Cette fenêtre métabolique doit être utilisée pour faire passer les composantes du métabolisme de l'organisme d'un état catabolique – de dégradation –, à un état anabolique - de reconstruction. Concrètement, **il est conseillé de manger mais aussi de boire sitôt le terme de l'effort.** Une boisson énergétique, associant des glucides et du sodium, est un geste prioritaire — principalement pour celles et ceux qui rencontrent parfois des problèmes gastriques en courant.

> A savoir : se ravitailler rapidement après un effort prolongé permet de booster le système immunitaire

Veiller aussi et surtout à ingérer dès que possible des aliments à forte teneur glucidique : principalement des fruits frais ou secs, des céréales et du pain complet. Consommer également des protéines (en respectant un ratio de trois pour un entre les glucides et les protéines) afin de faciliter la reconstruction des fibres musculaires mises à mal durant l'entraînement. Poulet, thon, œufs sont les accompagnements rêvés d'une salade généreuse. Ne pas hésiter enfin (et peut-être surtout) à prendre le temps d'un repos total lors de la digestion. En s'allongeant et en dormant quelques minutes.

> Quelques astuces pour mieux refaire le plein :

* **Préparer à l'avance** la collation ainsi que le repas qui suivent les longues séances d'entraînement. Cela permet de diminuer le risque de « sauter » sur des aliments peu intéressants sur le plan nutritionnel.
* **Boire de l'eau à satiété** tout au long de la journée et éviter les boissons alcoolisées. Contrôler la couleur des urines (qui doit être claire) pour vérifier que l'hydratation est suffisante.
* **Ne pas hésiter à prendre des en-cas** entre les heures traditionnelles de repas pour poursuivre le processus de reconstitution des réserves.



Santé



Manque de sommeil : attention, dangers !

Chacun sait – en particulier dans la communauté des pratiquants de sports d'endurance – l'importance d'un sommeil de qualité. Mais il est parfois difficile de dormir sept ou huit heures par nuit. Rappel des risques qui nous guettent tous lorsque les phases de repos nocturne sont rognées…

> Pourquoi dormir est important



Nombre de scientifiques travaillent sans relâche depuis des décennies pour tenter de comprendre de manière (de plus en plus) précise les effets bénéfiques du sommeil sur notre organisme. Avec ce préalable : **dormir est une nécessité.** Si cela n'était pas le cas, il aurait été éliminé de manière naturelle et progressive avec l'évolution de l'espèce.

Il est acquis que le sommeil joue un rôle central dans la mémorisation et dans l'établissement de nouvelles connexions neuronales. Maiken Nedergaard, une chercheuse danoise dont les travaux ont été récemment publiés dans le très respecté magazine "Science", assure que l'organisme procède à un ménage mental en dormant. Il nettoie toutes les « saletés » inutiles accumulées au cours d'une journée. La biologiste danoise affirme : « Pensez à un aquarium. Si l'eau n'est pas filtrée correctement, le poisson finira pas mourir. **Comment notre cerveau – qui utilise 20% de notre énergie corporelle – élimine-t-il les déchets ?** » Réponse : en dormant !

> Les effets du manque de sommeil

Une seule nuit d'absence ou d'insuffisance de sommeil suffit à déprogrammer certaines fonctions de l'organisme. **L'appétit est modifié** et une tendance à manger de plus grosses portions s'installe – sans que le sentiment habituel de satiété soit atteint.

Les études le prouvent : six heures ou moins de sommeil et le risque d'accident de la circulation est multiplié par trois. Mauvaise coordination, maladresse et état non décelé de somnolence sont en cause. Autre conséquence du manque de sommeil sur une durée pourtant brève : **le système immunitaire est moins efficace.** Attraper un rhume devient alors plus probable.

Evidemment, les effets dévastateurs de nuits de repos trop brèves augmentent en sévérité avec le temps. A retenir (et ne pas oublier) :
. Les risques d'**accident vasculaire cérébral** sont multipliés par quatre chez les sujets d'âge moyen dormant moins de six heures par nuit.
. Les risques d'**obésité** explosent en raison de modifications au niveau des hormones qui contrôlent l'appétit. Cinq nuits consécutives en manque de sommeil se traduisent statistiquement par un kilo en plus.
. Le risque de développer certains **cancers** (notamment du sein et colorectal) a été prouvé lorsque le manque de sommeil s'installe. Idem en ce qui concerne les maladies cardiovasculaires. Dormir trop peu est directement associé à l'**hypertension artérielle** et à l'athérosclérose (des artères bloquées par le cholestérol).



Semelles correctrices : la bonne méthode

Prescrites à titre préventif ou pour soulager une douleur, les semelles correctrices font partie du quotidien de nombreux coureurs à pied. Serge Isidro, podologue, justifie leur utilité et rappelle les principales étapes qui doivent précéder le port de celles-ci.

> Quand doit-on porter des semelles ?

Trois indications possibles :
1. Prévenir : « Pour éviter la récidive lorsque des patients ont un passé de blessure. »
2. Soulager : « Lorsqu'une douleur est présente, la semelle a pour fonction d'apaiser. Mais pas de la soigner. »
3. Soigner : « Lorsqu'une articulation, un tendon ou un muscle ne sont plus en souffrance, ils peuvent guérir. »

Serge Isidro, ancien président de l'Association Nationale des Podologues du Sport (ANPS) rappelle : « Le geste de la marche est constitué d'une succession d'appuis en pronation (lorsque le pied est tourné vers l'intérieur) et en supination (vers l'extérieur). La semelle intervient lorsqu'une composante du geste prend le dessus. Elle compense en fait les anomalies morphologiques et biomécaniques. Leur mission est de rééquilibrer le mouvement afin de rétablir le mouvement naturel. »

> Comment savoir si l'on doit porter des semelles ?

« Lorsque l'on a mal, assure d'emblée Serge Isidro. Ou que l'on ressent une gêne au quotidien. On sent que le pied ne repose pas bien, que l'on est limité dans certains mouvements. » Quid de l'usure de la chaussure pour diagnostiquer une hyper pronation ou supination ? « Il faut rappeler que l'usure externe du talon est normale. Ce qui l'est moins, c'est l'usure de la partie centrale ou intérieure de la semelle. »



Le podologue suggère le test suivant : poser sa paire de chaussures de running sur une table. **Lorsque celle-ci reste en place, c'est que la foulée est universelle. Si elle bascule vers l'extérieur, il y a supination. Vers l'intérieur, pronation.**

Il est préférable d'aller voir un médecin généraliste ou un médecin du sport pour se faire établir une prescription médicale : les consultations chez un podologue, comme les soins kiné, sont remboursés par la Sécurité Sociale mais sur prescription uniquement. Le podologue peut en revanche effectuer des bilans et des semelles sans prescriptions mais celles-ci ne seront pas remboursées.

> De la prescription à la réalisation…

Le podologue réalise la semelle. Il s'appuie pour cela sur un bilan statique et dynamique. Des progrès importants ont été réalisés lors des dernières années : tant en amont de la réalisation des semelles (en étudiant de manière sans cesse plus précise les points de pression du pied) que de la fabrication de celles-ci.

« Il existe trois sortes de semelles, rappelle Serge Isidro. La semelle classique, en matériaux traditionnels – cuir, liège, caoutchouc -, la semelle de posturologie et la semelle biomécanique. C'est cette dernière, constituée à partir d'un thermo moulage du pied, qui est la plus souvent réalisée pour les coureurs à pied. »

Il faut rappeler en conclusion qu'une mauvaise position du pied a généralement des conséquences sur l'ensemble du squelette. Genoux, bassin et jusqu'aux cervicales peuvent souffrir des conséquences de mauvais appuis au sol. La podologie est donc une clé thérapeutique utile aux coureurs. Question au podologue : peut-on se passer de semelles lorsqu'on y a « goûté » ? « On peut !, répond Serge Isidro dans un sourire. Mais **les semelles, c'est un peu comme les lunettes. Lorsqu'on y a pris goût, on revient rarement en arrière… »**

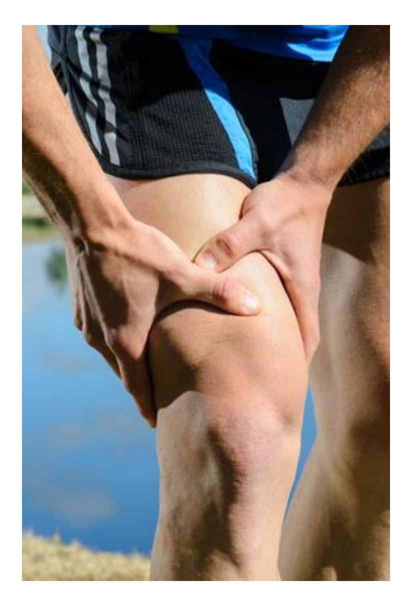


Les bains glacés post-effort sont-ils efficaces contre les courbatures ?

C’est l’une des techniques les plus éprouvées pour lutter contre les douleurs musculaires suivant des séances d’entraînement intenses. L’une des plus efficaces si l’on en croit certaines études…

> Pourquoi c’est efficace

Les efforts prolongés et/ou d’intensité importante déclenchant des contractions musculaires excentriques – particulièrement la course à pied – sont à l’origine d’une **destruction de fibres musculaires.** Celle-ci se caractérise par des douleurs parfois aiguës, plus connues sous le nom de courbatures, qui peuvent durer plusieurs jours et contrarier la reprise de l’entraînement.



Ces courbatures sont particulièrement violentes après des séances réalisées sur terrains vallonnés avec des descentes abruptes. L’utilisation du froid ayant des effets anti-inflammatoires, une équipe de scientifiques australiens conclut : « Notre étude a prouvé qu’il existe une relation entre l’eau glacée et la diminution des symptômes douloureux Les sportifs ont déclaré une gêne moins importante de un à quatre jours après leurs efforts intenses lorsqu’ils ont eu recours à la cryothérapie. »

> Pourquoi certains s’y refusent

Bien qu’efficace, la cryothérapie – traitement par le froid – ne fait pas l’unanimité. Certains coureurs à pied de haut niveau ne l’utilisent que de manière très exceptionnelle. Leur raisonnement est le suivant : **l’inflammation qui résulte d’un entraînement poussé fait partie intégrante du processus de progression.** En clair, il faut souffrir pour s’améliorer. Ces athlètes – souvent conseillés par des coaches et des médecins spécialisés –préfèrent donc endurer les courbatures que de les soulager en ayant recours aux bains d’eau glacée ou à la cryothérapie.

> Pas nécessaire d’immerger la totalité du corps

Le concept de bain glacé peut « refroidir » les plus frileux ou les plus douillets. Toutefois, **une immersion de la zone sollicitée lors de l’activité sportive est suffisante.** Une bassine assez large remplie d’eau froide et dans laquelle sont déposés des glaçons constituera un bain parfait pour les pieds, chevilles et tibias.

Badr El Hariri, kinésithérapeute à Paris, approuve : « Cette région est la plus sensible pour les coureurs à pied. C’est là qu’il faut donc travailler. **Soit en plaçant le bas des jambes dans l’eau glacée, soit en plaçant des sacs de petits pois surgelés sur les zones les plus fragiles.** »



Ne rien lâcher !

Trois mots maintes et maintes fois entendus lors des derniers kilomètres d'un marathon. Trois mots qui disent la détermination et l'impérative volonté d'aller au bout des 42,195km. « Ne rien lâcher » ! Préparez-vous : le 12 avril, ces trois mots sortiront sans doute de votre poitrine…

> Girouettes s'abstenir…

S'il est un projet qui nécessite de la suite dans les idées, c'est bien celui-là ! Se préparer à courir un marathon teste toujours – quel que soit son niveau – la capacité à **maintenir le cap fixé.** Prochainement, vous entrerez dans la période la plus active de votre préparation. Avec quelques idées fixes en tête :
. Etre régulier. Faites un pacte avec votre entourage (et aussi avec vous-même) pour valider les jours et les plages horaires consacrées à votre entraînement. Trois, quatre et peut-être même cinq fois par semaine : la distance 42,195km ne vous fera aucun cadeau le 12 avril prochain. **Ne tergiversez pas.** Sauf impératif familial ou professionnel avéré, on n'annule pas une séance programmée !

. Suivre le plan prévu. Kilométrage, allure, alternance entre sorties en endurance et efforts fractionné : tout a un sens. Evitez de sombrer dans la routine des footings ennuyeux. Votre préparation doit être dynamique et contraindre votre organisme à visiter des intensités sans cesse différentes.

. Veiller à son intégrité physique. Un coureur amateur ne court pas lorsqu'il est blessé. Respectez ce précepte à la lettre. Et tant pis si vous devez cesser l'entraînement quelques jours (voire quelques semaines). **En cas de douleur suspecte**, consultez rapidement un kiné ou un médecin spécialisé dans la traumatologie sportive.

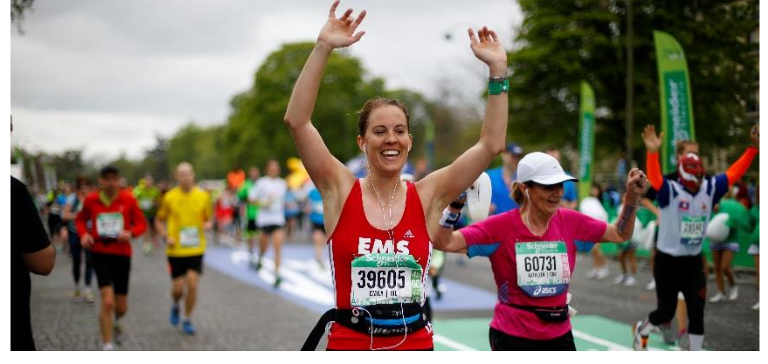
> Travailler la tête autant que les jambes

Sans doute réaliserez-vous bientôt la difficulté à enchaîner les sorties d'entraînement. Certaines séances vous sembleront parfaitement maîtrisées. Parfois cependant – dès le lendemain – d'autres efforts vous paraîtront cadenassés au point d'avoir le sentiment de régresser plutôt que de progresser…

Blinder le mental ! Un (futur) marathonien traverse certes des périodes de doute mais sa motivation à atteindre son but reste intacte.

Bravo à vous tous qui débutez la préparation au Schneider Electric Marathon de Paris. N'oubliez pas que l'effort que vous réciterez le 12 avril prochain sera la résultante du travail accompli à l'entraînement. Jour après jour, bonifiez vos qualités d'endurance ; jour après jour, consolidez votre niveau de confiance.

Le départ sur les Champs-Elysées est encore loin. Mais le rendez-vous est pris. La course a déjà commencé…



Bonne préparation à tous et rendez-vous en janvier pour le guide #2 :
La préparation spécifique.

